



Urteile in Bedürfnisse übersetzen

Gewaltfrei kommunizieren nicht nur im RU | Sek. I | Gottfried Orth

Manchmal ärgere ich mich. „Ärger zeigt mir zwei Dinge: Ich bekomme nicht, was ich will, und gebe jemandem anderen die Schuld dafür.“ Und: „Wir finden Fehler, beurteilen, identifizieren und analysieren, was am anderen falsch ist.“ (M. Rosenberg)

GFK verzichtet auf wölfische Ehrlichkeit, also darauf, anderen ‚die Meinung‘ zu sagen – unsere Urteile über sie. Stattdessen halten wir zunächst für uns selbst fest, was wir brauchen, und teilen dies den anderen mit: attraktive Ehrlichkeit. M. Rosenberg schlägt dazu eine kleine Übung vor, die hier etwas abgewandelt ist: „Schreibe alle negativen Urteile auf und dann fragen Sie sich bei jedem einzelnen: Wenn ich dies Urteil über jemanden fälle, was brauche ich dann und bekomme es nicht? So lernen Sie, auf der Ebene Ihrer unerfüllten Bedürfnisse zu denken und weniger auf der Ebene der Beurteilungen anderer.“

Ich mag Leute nicht, die ich als ... erlebe	Was brauche ich und bekomme es nicht?
faul	Effektivität in der Zusammenarbeit
ausländerfeindlich	Wertschätzung aller Menschen

(Zu Text und Übung vgl. M. Rosenberg, Ärger einführend hören und ausdrücken. Berlin o.J.)